

VI Congresso Internacional de Corrida- 2015



Real Federación Española
de Atletismo



antonio:serrano
atleta > entrenador



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



DESPORTO
PARATODOS
PROGRAMA NACIONAL



IPDJ
INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO E JUVENTUDE



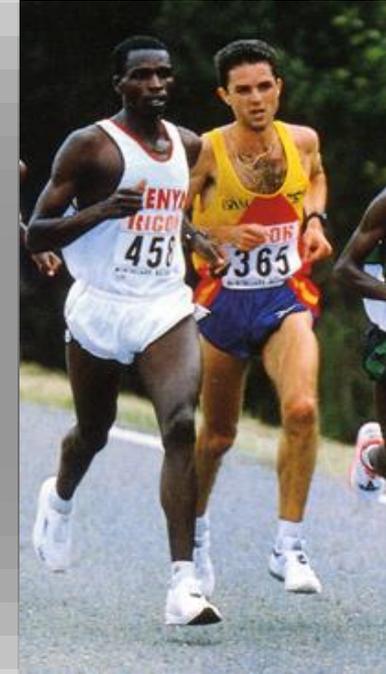
LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE ATLETISMO

VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Como nasce... el atleta



Resultados del Esfuerzo

Mejores Marcas Personales

Distancia	Tiempo	Lugar	Año
1500 m	3'40"69	Barcelona, España	1989
3000 m	7'47"79	Jerez, España	1990
5000 m	13'22"40	Sevilla, España	1991
10000 m	27'47"33	Hengelo, Holanda	1993
Media Maratón	1h:01'30"	La Haya, Holanda	1998
Maratón	2h:09'13"	Berlin, Alemania	1994

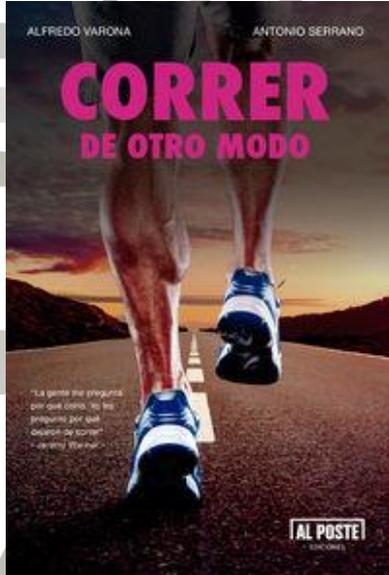


Historia Profesional

- Entrenador desde 1989
- Entrenador de la RFEA desde 2000
- 2 veces Mejor Entrenador Español (2006-2008)
- Éxitos de sus mejores maratonianos como entrenador:
 - RODRIGO GAVELA: **2 H. 10'27"** (1993) *** RÉCORD ESPAÑA
 - GRISELDA GONZÁLEZ: **2H. 31'05"** (2001) ** OLÍMPICA EN SIDNEY 2000
 - CHEMA MARTÍNEZ: **2 H. 11'11"** (2008) ** SUBCAMPEÓN EUROPA 2010
 - PABLO VILLALOBOS: **2 H. 12"21** (2011) CAMPEÓN DE ESPAÑA 2011
 - ALESSANDRA AGUILAR: **2 H. 27'00"** (2011) ** 5ª DEL MUNDO 2013
 - JAVIER GUERRA: **2 H. 09'33"** (2015) ** 4º CTO. EUROPA 2014



Características de mi método



- Origen como atleta de élite por 11 años
- Aprendí de mi entrenador Martín Velasco
- Estudios INEF
- Dos libros publicados
- Experiencia en todo los entrenos presenciales y multitud de campeonatos de toda índole.

Planificación de una maratón



Planificación de una maratón

Llegaras hasta donde quieras llegar (Martin Velasco)



Para preparar una maratón necesitas:

- Entrenamiento físico
- Fortaleza psicológica
- Madurez
- Genética
- Entrenamiento invisible

Entrenamiento de atletas de alto nivel

- Doble periodización es lo ideal
- 5-6 meses de preparación para cada maratón
- Dos etapas bien diferenciadas:
 - ✓ Etapa general preparatoria
 - ✓ Etapa súper específica



Etapa general preparatoria

Dos meses: 8-9 semanas

- 3 - 4 semanas de trabajo aeróbico y fortalecimiento general
- 3 - 4 semanas de entreno similar al de carreras de 10 km

No más de 10 km en series e intensidad mayor que para la maratón

** Se puede competir en 10 Km o Cross



Etapa súper específica

Cuatro meses: 14 - 16 semanas

Busco una progresión en calidad para que el atleta domine el ritmo de competición.

AUTOMATIZARLO

Se puede competir un par de 10 km,
Cross y una o dos medias maratones.

** En verano apenas compiten por falta de competiciones,
pero están muy motivados por el gran campeonato



Tipos de entrenamiento en cada etapa



Etapa general preparatoria

ESPECÍFICO 4 SEMANAS: CUESTAS DE DIVERSAS DISTANCIAS E INCLINACIÓN, SESIÓN DE BALONES, FARLEK, GRADAS, GIMNASIO

ESPECÍFICO 4 SEMANAS SIGUIENTES: FARLEK, INTERVAL, SERIES MEDIAS, SERIES LARGAS, GIMNASIO.... TRABAJO ENTRE 8-10 KM DE SERIES.

VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Ejemplo:

LUNES: TROTE + GYM

MARTES: ESPECÍFICO

MIÉRCOLES: TROTE + COMPLEMENTO

(ELASTICIDAD, ABDOMINALES, POSTURALES, ETC.)

JUEVES: ESPECÍFICO

VIERNES: TROTE + TÉCNICA CARRERA + 4X100 + ELASTICIDAD

SÁBADO: ESPECÍFICO

DOMINGO: TROTE LARGO

En esta etapa de 6-8 semanas planifico micro ciclos con un día de trabajo aeróbico y otro día con trabajo específico



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Ejemplo real:

LUNES

45' + gym: 200 abs + 10' posturales + 2 circuitos de 10' con ejercicios de piernas y brazos durante 20" r: 2'
+ 2x15x30 kg + 2x12x35 kg ** con dos transferencias + 5x100 + 15' tr. + est.

MARTES

30' tr. + 10x2' cambios vivos r: 1' suave + 15' tr. + estiramiento

los cambios entre 2'55-3' el km con las recuperación a 4'15-4'30; los hice por caminos.

MIERCOLES

60' tr. + posturales, lumbares, abdominales y estirar

JUEVES

30' tr. + 6x40" cuesta + 12x500 r: 1' + 20' tr. + estiramiento I: 1'24 acabando en 1'22.

VIERNES

60' tr. + 15' técnica carrera + 6x10 + est.

SABADO

30' tr. + 2 x 4000 r: 2' sobre 3'10" el mil + 15' tr. + est. 12'20

DOMINGO

75' tr. + posturales, lumbares, abdominales y elasticidad.

21km a 3'27 de media

Etapa súper específica

Aquí suelo planificar 2 semanas para que el atleta tenga una visión más adecuada del plan



LUNES: TROTE + GYM
MARTES: TROTE + COMPLEMENTO, TC., ELASTICIDAD, ABDOMINALES, POSTURALES
MIÉRCOLES: ESPECÍFICO
JUEVES: TROTE + COMPLEMENTO
VIERNES: TROTE + ELASTICIDAD
SÁBADO: ESPECÍFICO
DOMINGO: TROTE + COMPLEMENTO

LUNES: TROTE + GYM
MARTES: ESPECÍFICO
MIÉRCOLES: TROTE + COMPLEMENTO
JUEVES: TROTE + COMPLEMENTO
VIERNES: TIRADA LARGA
SÁBADO: TROTE + COMPLEMENTO
DOMINGO: TROTE + COMPLEMENTO

Etapa súper específica

Tipos de entrenamiento específico

- Series medias (de 400m a 1000m)
- Series largas (de 2000 a 8000m)
- Ritmos y tiradas largas (de 28kms a 32kms)
- No se puede olvidar el fortalecimiento y gimnasio en esta fase



Claves de mi sistema de entrenamiento en la Etapa Súper Específica



Claves de mi sistema de entrenamiento en la Etapa Súper Específica

1 Distancia entre días específicos:

Doy 2 días de trabajo aeróbico / potencia antes del específico
EXCLUSIVO PARA LA MARATÓN.

Por que?????

Los atletas de alto nivel deben hacer los rodajes a ritmos cercanos al de competición, por ejemplo Javier Guerra hace los rodajes de 60´-70´ entre 3´40” y 3´20” con facilidad.

Y llegar al día específico fresco para cumplir los ritmos propuestos



Claves de mi sistema de entrenamiento en la Etapa Súper Específica

LUNES	100´ tr. a tu gusto + elasticidad
MARTES	60´ tr. + gym
MIERCOLES	65´ tr. + posturales, abdominales y elasticidad
JUEVES	30´ tr. + 3x4000 R: 1´ I: 11´50” hierba + 15´ tr. + estiramiento
VIERNES	70´ tr. + core + elasticidad
SABADO	65´ tr. + posturales y pn + elasticidad
DOMINGO	30´ tr. + 1000-1500 x5 r: 1´ i: 2”58-4,28” + 15´ tr. + estiramiento

Claves de mi sistema de entrenamiento en la Etapa Súper Específica



2 Número de kms en las series específicas:

- Mezclar sesión de series más largas y otra algo más cortas.
- **Trabajamos entre 12 y 16 Km. máximo** y sólo cuando son 400 ó 500 m nos quedamos en 10 Km.
- Tiradas largas entre 25 y 32 Km. máximo

Claves de mi sistema de entrenamiento en la Etapa Súper Específica

3 Recuperación entre series:

- 40" - 50" MÁXIMO EN SERIES DE 400 Y 500

Ejemplo: 20x400 ó 20x500

- 60" - 90" MÁXIMO EN LAS SERIES MÁS LARGAS:

Ejemplo: 2x6000 / 2x7000 / 2x8000

Pirámides 1000-2000-3000-4000-2000

Asemejar el entreno a la competición lo más posible donde no hay recuperación.



Claves de mi sistema de entrenamiento en la Etapa Súper Específica

LUNES	30´ tr. + 14 km (750+250) 2´10" en el 750 y 57"-56" 250 m. de rec + 15´ tr. + est. Media de 3´12" el mil Total: 44´30" Muy bien.
MARTES	60´ tr. + gym suave + 4x100 + 10´ tr. + est.
MIERCOLES	65´ tr. + elasticidad y posturales
JUEVES	30´ tr. + 2x7000 r: 1´ i: 3´00 el km + 15´ tr. + est. 20´55"-20´49" En pista, muy bien.
VIERNES	70´ tr. + elasticidad
SABADO	65´ tr. + posturales y elasticidad
DOMINGO	30´ tr. + 20x500 r: 40" l: 1´25" + 15´ tr. + est.

Claves de mi sistema de entrenamiento en la Etapa Súper Específica

4 Cargas semanales:

- Tres semanas fuertes y una suave si no hay competición
- Si hay varias competiciones, la utilizo como semana suave terminando con la competición

Ejemplo: 3 semanas de 190 kms x 1 semana de 140 kms



Claves de mi sistema de entrenamiento en esta etapa



5 Kilómetros semanales:

Hombres 170 – 195 km / Mujeres 150 – 175 km

- Hacen doble sesión las veces necesarias para llegar a ese kilometraje
- No son demasiados, pero prefiero que sean rápidos y no kilómetros basura

Claves de mi sistema de entrenamiento en la Etapa Súper Específica



6 Intensidad de las series:

Progresiva, buscando el ritmo de competición

Primeras semanas unos segundos por encima del ritmo y las últimas un poco por debajo

Ejemplo:

14 x 1000 R: 50" I: 2'53"-2'54"

2 x 8000 R: 1' I: 3'00"-2'58"

Claves de mi sistema de entrenamiento en la Etapa Súper Específica

LUNES	65´ tr. + gym
MARTES	70´ tr. + fortalecimiento general ** core, ejercicios isométricos, etc.
MIÉRCOLES	30´ tr. + 20x400 Hierba r: 40" ** Trote suave i: 1´24"-22" + 20´ tr. + estiramientos
JUEVES	65´ tr. + elasticidad
VIERNES	70´ tr. + fortalecimiento y core
SABADO	30´ tr. + 4x3000 r: 1´30" i: 9´05-9´00 aprox. + 20´ tr. + est. 9´00"-8´59"-8´58"-8´55" en pista de Segovia
DOMINGO	80´ tr. + fortalecimiento general ** core, ejercicios isométricos, etc

Claves de mi sistema de entrenamiento en la Etapa Súper Específica

7 Larga controlada:

Entrenamiento clave. Se hace 3 – 4 veces en esta etapa

Consta entre 28 – 32 Km, la mitad unos 25” a 30” más lento que ritmo de competición y la otra mitad a ritmo cercano o por debajo del ritmo de carrera

La hacen en asfalto o en hierba artificial en la pista

Importante practicar bien la hidratación



Claves de mi sistema de entrenamiento en la Etapa Súper Específica

LUNES	60´ tr. + fortalecimiento general ** core, ejercicios isométricos, etc.
MARTES	Larga controlada: 14 km terreno variado I: 3'40"-3'30"+ 14 km a 3'05" + 2 km suaves + elasticidad
MIERCOLES	60´ + gimnasio + 15´ tr + est
JUEVES	70´ tr. + posturales y elasticidad
VIERNES	30´ tr. + 3x4000+2000 r: 1'30" I: 12'00"-5'55" + 20´ tr + est
SABADO	60´ tr. + fortalecimiento general ** core, ejercicios isométricos, etc.
DOMINGO	90´ a tu gusto + elasticidad

Claves de mi sistema de entrenamiento en la Etapa Súper Específica

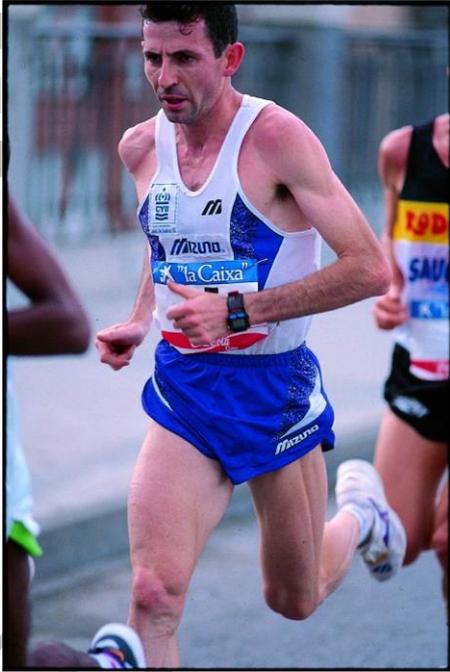
8 Tapering:

Penúltima semana:

- Bajada de un 20 – 25% en volumen
- La intensidad se mantiene
- Test 2x6000 R:1', 1º ritmo competición, segundo un poco más rápido
- ** automatizar ritmo e ir comodo

Ultima semana:

- Muy suave con volumen muy bajo para llegar descansado a la prueba



Claves de mi sistema de entrenamiento en la Etapa Súper Específica



EJEMPLO ULTIMA SEMANA:

- LUNES: 60' TR. + FORTALECIMIENTO MUY SUAVE + ESTIRAR
- MARTES: 20' TR. + 5 X 1000 R: 45"
I: 3-4" ↓ DEL RITMO COMPETICIÓN + 15' TR. + EST.
- MIÉRCOLES: 60' TR. + ELASTICIDAD
- JUEVES: 50' TR. + POSTURALES Y ESTIRAR
- VIERNES: 40' TR. + ABDOMINALES Y ESTIRAR
- SÁBADO: 30' TR. + 4 X 100 + ESTIRAR
- DOMINGO: MARATÓN

Claves de mi sistema de entrenamiento en la Etapa Súper Específica

9 Táctica de carrera:

- Si se busca marca personal me gusta que se pase la media maratón un minuto más rápida.

Ejemplo: para 2 h.13' (mínima olímpica España)
Media: 66' -66'10" aprox.

- Si es un campeonato, la táctica depende del circuito, clima y rivales



Claves de mi sistema de entrenamiento en la Etapa Súper Específica

10 Complementos:

La utilización de **concentraciones en la altura** depende del atleta, su madurez, predisposición, adaptación, etc.

Test de lactatos:

Los hago en ocasiones, me dan información pero lo más importante para mí es ver a mis atletas en los entrenamientos claves y de ahí es donde más información recibo además de charlar con ellos.



Claves de mi sistema de entrenamiento en la Etapa Súper Específica

10 Complementos:

Los atletas ya expertos tienen **ayuda médica, fisioterapia, algunos nutricional y hasta psicológica.** Esto depende de cada atleta pero yo soy partidario del **trabajo Multidisciplinar**

No olvidar que el atleta debe dominar a la perfección el **entrenamiento invisible**



PREGUNTAS / PERGUNTAS

OBRIGADO!



@aserrano1965



aserrano1965


antonio:serrano
atleta > treinador

